

УДК 613.955: 613.956

РАЗРАБОТКА ПОСОБИЙ В ЦИФРОВОМ ФОРМАТЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛЕ

© 2022 Т.А. Соболевская, И.В. Рябова

ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», г. Москва

Контактная информация: e-mail: sobolevskayata@mgpu.ru*Ключевые слова:* анкетирование; педагоги; школьники; здоровье; цифровые пособия.

Актуальность проводимой работы обусловлена, с одной стороны, сообщениями о продолжающемся из года в год ухудшении состоянии здоровья школьников [1—3]. С другой — отсутствие профилактического направления в медицине и санитарного просвещения, сведение медицинского обеспечения в школе к минимуму ведут к необходимости освоения школьным педагогом деятельности по профилактике и коррекции обусловленных школой функциональных нарушений и заболеваний. Проведенные нами в последние годы опросы педагогов Москвы свидетельствуют о существующем запросе на разработку методического сопровождения, современных форм просветительских и методических материалов для обеспечения их работы по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактике нарушений здоровья школьников [4—6].

В последние годы наблюдается стремительный процесс цифровой трансформации в школе, который привел к замене традиционных технических средств обучения на цифровые. Педагоги все охотнее используют цифровые технологии для повышения наглядности обучения, осваивают средства презентационной графики, потоковое видео, Интернет и цифровые образовательные ресурсы [7]. Для эффективного использования цифровых технологий при решении учебных и организационных задач образовательным учреждениям требуются цифровые обучающие материалы. В настоящее время для реализации данных задач у обучающихся и педагогов имеются электронные библиотеки, электронные журналы и дневники. Примером

такого ресурса для московской школы является библиотека «Московской электронной школы» (МЭШ).

Весной 2020 г. весь мир столкнулся с новой реальностью: распространившийся вирус заставил закрыть не только границы стран, но и школьные двери. Образование было переведено в дистанционный режим, и вопросы сохранения здоровья в условиях тотальной гиподинамии и возросшей нагрузки на зрение и осанку особенно актуализировались. Кроме того, стало очевидным, что для сохранения здоровья школьника необходимо создать новые пособия в цифровом (мультимедийном) формате, пригодные для проведения занятий в режимах он- и офлайн как в урочное, так и во внеурочное время.

Цель: изучить запросы учителя и школьника на разработку методического сопровождения, современных форм просветительских и методических материалов для деятельности по формированию ЗОЖ и профилактике нарушений здоровья школьников.

Материалы и методы исследования. В декабре 2020 г. нами проведено анкетирование 270 педагогов из 27 школ и 425 обучающихся в возрасте 11—17 лет (5—11-е классы) из 9 школ Москвы с целью выявления запроса на создание цифровых (мультимедийных) пособий для проведения работы по формированию ЗОЖ и профилактике нарушений здоровья, а также определения их предпочтений в части содержания таких пособий. Для проведения опроса были разработаны анкеты с вопросами о необходимых формах деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в школе,

об основных средствах обучения, о том, имеется ли потребность в обучающих материалах и какие темы и форматы подобных материалов интересны обучающимся и педагогам.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное исследование показало, что педагоги и обучающиеся осознают важность мероприятий, проводимых в школе по формированию здоровья и здорового образа жизни. Так, при ответе на вопрос о необходимых формах работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в школе мнения всех респондентов совпали.

Большинство из них выбрало медицинское обслуживание (51,5 %), общешкольные мероприятия, такие как День здоровья (42,2 %), консультирование обучающихся и их родителей (34,8 %), треть респондентов указала на обязательные уроки здоровья. Также мы уточнили, как часто проводится работа по формированию здоровья в классе. Мнения педагогов и обучающихся в этом вопросе сильно разошлись. Менее половины учителей (37 %) проводят такую работу в ежедневном режиме и несколько раз в неделю (18,5 %). Обучающиеся же отметили, что такая работа проводится редко либо не проводится вовсе (29,6 %). Однако на вопрос о том, нужны ли им пособия для такой работы, большинство педагогов (63,7 %) и обучающихся (56,3 %) дало утвердительный ответ.

Далее мы предложили педагогам и обучающимся выбрать наиболее предпочтительные виды пособий для этой деятельности. Более 75 % педагогов и 57,6 % обучающихся отметили, что самой предпочтительной формой пособия является мультимедийный материал, такой как электронные или цифровые пособия, например видеоролики, презентации. Уточнив, какие конкретно формы пособий наиболее предпочтительны для проведения таких занятий, мы получили следующие ответы: приоритетными являются учебный фильм/мультфильм и аудио-, видеоконтент, видеоролики. Ответы идентичны и для работы в классе, и для дистанционного об-

учения. При этом мнение учителей совпало с ответами обучающихся.

В завершение мы задали вопрос о наиболее актуальных темах (содержании) пособий по формированию здорового образа жизни и профилактике нарушений здоровья. У обучающихся наибольший интерес вызывают темы по оказанию первой помощи (64,8 %) и правильному питанию (61,9 %), не меньший интерес проявили школьники к материалам по формированию хорошей осанки (58,6 %), здорового образа жизни (55,8 %) и профилактики заболеваний (46,9 %). Большинство педагогов наиболее актуальной темой считает материалы по правильному обращению с гаджетами и экранами (57,8 %), остальные ответы совпадают с выбором обучающихся.

Заключение. На основании результатов опроса с учетом предпочтений и запроса педагогов и обучающихся в настоящее время нами разрабатываются, создаются, проходят апробацию материалы в цифровом формате для деятельности педагога по формированию ЗОЖ и профилактике нарушений здоровья в школе, в том числе в условиях электронной образовательной среды и дистанционного обучения.

В 2021 г. на ютуб-канале Московского государственного педагогического университета «Здоровье и школа» создан плейлист со следующими материалами: физкультминутки с динамическими упражнениями; физкультминутки для улучшения зрения детей в сочетании с дыхательной гимнастикой в положении стоя, сидя, сидя на коврик; физкультминутки для занятий пальчиковой гимнастикой; анимированные презентации для проведения уроков здоровья с детьми в начальной школе (вводное занятие «Что важно знать об осанке», «Хорошие привычки для хорошей осанки»); урок физической культуры «Улучшаем осанку и зрение» для начальной школы.

Все материалы прошли модерацию экспертами МЭШ и размещены на платформе данной библиотеки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рапопорт И.К., Сухарева Л.М. Одиннадцатилетнее лонгитудинальное наблюдение: распространенность и течение функциональных отклонений и хронических болез-

ней у московских школьников. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2019; 1: 19—27.

2. Синельников И.Ю. Состояние здоровья российских школьников: факторы влияния, риски, перспективы. Наука и школа. 2016; 3: 155—164.

3. Чупров А.Д., Воронина А.Е., Петросян Э.А. Состояние зрения детей начальной школы. Практическая медицина. 2018; 4: 189—193.

4. Нежкина Н.Н., Рябова И.В., Соболевская Т.А., Чистякова Ю.В., Иванова Е.В. Научно-методическое сопровождение формирования здоровья обучающихся как значимой компетентности педагогических работников в рамках реализации федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и профессионального стандарта педагога: монография под ред. Н.Н. Нежиной. М.: МГПУ; 2018. 112 с.

5. Рябова И.В., Соболевская Т.А., Нежкина Н.Н., Нехорошева Е.В., Зверев О.М. Изучение уровня и содержа-

ния осведомленности педагогов в вопросах профилактики и коррекции нарушений осанки школьников. Санитарный врач. 2019; 8: 55—59.

6. Соболевская Т.А., Рябова И.В. К вопросу о необходимости разработки методического сопровождения педагога в деятельности по профилактике и коррекции нарушения зрения у детей. В сборнике: Новой школе — здоровые дети. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. 02—03 октября 2020 года. Отв. за выпуск Н.М. Кувшинова, И.В. Попков. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2020: 158—160.

7. Уваров А.Ю. и др. Трудности и перспективы цифровой трансформации образования. Под ред. А.Ю. Уварова, И.Д. Фрумина. М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. 342 с.

УДК 613.955: 613.956

ПРОБЛЕМА ТРЕВОЖНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

© 2022 А.Э. Степанова, Е.Л. Потеряева, В.Н. Семенова

ГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет»
Минздрава России, г. Новосибирск

Контактная информация: e-mail: stepanovangmu@yandex.ru

Ключевые слова: образование; школа; школьники; учителя; тревожность; психическое и соматическое здоровье.

Тревожность расценивается как одна из наиболее сложных проблем для современного общества. Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов [1]. Помимо негативного влияния на здоровье человека, его поведение, продуктивность профессиональной деятельности, высокий уровень тревожности оказывает крайне неблагоприятное влияние в целом на качество жизни как отдельной личности, так и общества в целом. Высокий уровень тревожности

связан с отрицательным социальным статусом, являясь одной из причин возникновения и развития конфликтных отношений. Для разработки комплекса мер по улучшению психического и эмоционального благополучия участников образовательного процесса необходимо изучение проблемы тревожности учителей и учащихся в современной школе.

Цель: на основании анализа данных литературы и собственных исследований охарактеризовать проблему тревожности в современной школе, обратив особое внимание на тревожность учителей.

Материалы и методы исследования. Для диагностики тревожности у школьников использовали следующие методики: «Шкала со-